

SALADE D'ENDIVES, POMMES ET BACON

Une entrée simple et rafraichissante !

 20 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 portions grandes d'endive, crue (120 g)
- 1 unité grande de pomme, pulpe, crue (300 g)
- 80 grammes de filet de bacon
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile de colza (30 g)
- 1/2 unité grande de citron, pulpe, cru (48 g)
- 10 grammes d'eau du robinet
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 2 grammes de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les endives et les essuyer
- 2° Couper l'endive en lamelles
- 3° Eplucher la pomme et la couper en dés, puis citronner
- 4° Couper le bacon en lamelles et mélanger-le avec la pomme et le bacon
- 5° Préparer la sauce : mélangez l'huile, la moutarde, le jus de citron, l'eau, le sel et le poivre
- 6° Ajoutez la sauce à la salade et mélanger bien. Servir frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	104 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	5 g	11 %
GLUCIDES	6 g	9 g	4 %
SUCRES	6 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	321 mg	480 mg	20 %